

## **26 июня – День борьбы с наркоманией.**

Как и почему подростки становятся наркоманами? Причин много. И одна из них в том, что взрослые наркоманы обещают им золотые сны, на их языке – кайф. Что такое кайф мальчики и девочки примерно представляют. А вот чем им придется расплачиваться за него – не знают. Вот и идут на первую затяжку, на первый укол просто потому, что возраст такой – все хочется попробовать. Расплачиваться им придется своей жизнью. Если случилась беда, если жизнь превратилась в сплошной кошмар, знайте: паника – плохой советчик. Вы обязаны все взвесить, обсудить с семьей и только в том случае, если практически все признаки измененного поведения появились в характере ребенка, вы можете высказать вслух свои подозрения подростку, высказать тактично и разумно. Если же вы решите оставить все как есть, то вы попросту неспособны любить своих детей.

Признаки, которые должны вызвать вашу тревогу:

- Ребенок стал часто исчезать из дома. Пропускает школу. Попытка выяснения чего – либо вызывает злость и вспышку раздражения.
- Он начал врать по любому поводу. Перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.
- Поменялся круг друзей, которых вы либо не видите вообще, либо они «забегают на секундочку», о чем – то тихо пошептать у двери. Появилось очень большое количество таинственных звонков и переговоров по телефону.
- Внезапно и резко меняется настроение.
- Исчезли прежние интересы.
- Изменился режим сна. Подросток может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда всю ночь ходит по комнате.
- В доме стали пропадать деньги и вещи.
- Вам все чаще кажется, что ребенок возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, ваш сын или дочь пытаются спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.

Как же реагировать на употребление подростком наркотиков? Не теряйте самообладания!

1. Узнайте как можно больше сведений о злоупотреблении наркотиками. Изучайте признаки употребления наркотиков и внимательно следите, не обнаружатся ли они у ваших детей.
2. Займите твердую позицию, однозначно дав ответ, что вы не позволите своему ребенку употреблять наркотики.
3. Поговорите серьезно с ребенком. Беседа должна проходить в спокойной и ровной манере. Подчеркните, что вы не приемлете не самого ребенка, а его поведение, связанное с употреблением наркотиков. Помните, что обычный запрет часто имеет противоположный эффект.
4. Если в разговоре участвуют оба родителя, важно чтобы вы были едины и последовательны в своем подходе.
5. Не вините себя за то, что у ребенка проблема с наркотиками. Берегите силы для действий!
6. Обратитесь за помощью в борьбе с наркотиками. Вам необходимо стать и оставаться борцом, чтобы спасти ребенка. Если вы сомневаетесь, если ответ вас ставит в тупик, если вам необходимо спросить совет : позвоните на телефон доверия 8-800-2000-122.

Не боритесь в одиночку. Убедите сына или дочь в необходимости медицинской помощи. Помогите ребенку найти лечащего врача. В г. Тамбове несколько Центров по оказанию помощи наркозависимым людям:

ТОГБУЗ «Тамбовская психиатрическая больница» 72-62-58.

ТОГБУЗ «Городская поликлиника №5» 72-54-33.

Районный педиатр

Л.В.Корнеева

2-13-57